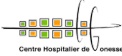


# DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES **POUR TOUS**

SAISON 2023-2024



# Comment s'inscrire ?

Toute participation à une activité physique  
**doit faire l'objet d'une inscription  
auprès de la Direction des Sports.**

## ***Pour s'inscrire il faut :***

- Le bulletin d'inscription dûment complété et signé
- Un justificatif de domicile
- Questionnaire de santé rempli, pour les enfants
- L'attestation d'assurance responsabilité civile
- Signer le règlement intérieur disponible sur le site de la Ville
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive ou questionnaire de santé rempli en cas de renouvellement, pour les adultes



**Fiche d'inscription  
disponible sur  
le site de la ville**

INSCRIPTION - RENSEIGNEMENTS :  
DIRECTION DES SPORTS - 01 34 45 10 68  
sports@mairie-gonesse.fr

# DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES **POUR TOUS**

SAISON 2023-2024

## **Sommaire**

**02 Comment s'inscrire**

**04 Les activités sportives du mercredi**

**06 Les activités sportives en soirée**

07 Sport en Famille (tout public)

08 Initiation sportive (4-5 ans)

09 Loisirs sportifs (6-10 ans)

10 Sport en soirée (11 ans et plus)

11 Sports adultes

**12 Le guide des activités sport santé**

14 La remise en forme

16 La marche nordique

18 Autres activités

**26 Les équipements sportifs**

# LES ACTIVITÉS SPORTIVES DU MERCREDI

SAISON 2023-2024

*Des parcours d'activités  
physiques et sportives  
pour le jour des enfants*



## - 4/5 ans -

**DU 11/09 AU 08/12**

> 9h30-10h30

/ Complexe sportif Colette Besson

**Pack savoir rouler à vélo** (11 séances)

J'apprends à faire du vélo

> 10h30-11h30

/ Complexe sportif Christine Caron

**Pack sports de raquettes** (11 séances)

Tennis / Badminton / Tennis de table

**DU 11/12 AU 15/03**

> 9h30-10h30

/ Complexe sportif Christine Caron

**Pack sports collectifs** (10 séances)

Futsal / Basket / Handball

> 10h30-11h30

/ Complexe sportif Christine Caron

**Pack sports Olympiques** (10 séances)

Escalade / Boxe éducative / Athlétisme / Golf

**Attention** - Escalade au complexe sportif

Jesse Owens les 13 et 20/12/2023 et

les 10 et 17/01/2024 de 11h à 12h

**DU 18/03 AU 25/06**

> 9h30-10h30

/ Complexe sportif Colette Besson

**Pack savoir rouler à vélo** (11 séances)

J'apprends à faire du vélo

> 10h30-11h30

/ Complexe sportif Christine Caron

**Pack sports de raquettes** (11 séances)

Tennis / Badminton / Tennis de table

## - 6/10 ans -

**DU 11/09 AU 08/12**

> 9h-10h30

/ Complexe sportif Christine Caron

**Pack sports de raquettes** (11 séances)

Tennis / Badminton / Tennis de table

> 10h30-12h

/ Complexe sportif Colette Besson

**Pack savoir rouler** (11 séances)

J'apprends à faire du vélo

Skate / Roller / Trotinette

**DU 11/12 AU 15/03**

> 9h-10h30

/ Complexe sportif Christine Caron

**Pack sports Olympiques** (10 séances)

Escalade / Boxe éducative / Athlétisme / Golf

**Attention** - Escalade au complexe sportif

Jesse Owens les 13 et 20/12/2023 et

les 10 et 17/01/2024 de 10h à 11h

> 10h30-12h

/ Complexe sportif Christine Caron

**Pack sports collectifs** (10 séances)

Futsal / Basket / Handball

**DU 18/03 AU 25/06**

> 9h-10h30

/ Complexe sportif Christine Caron

**Pack sports de raquettes** (11 séances)

Tennis / Badminton / Tennis de table

> 10h30-12h

/ Complexe sportif Colette Besson

**Pack savoir rouler** (11 séances)

J'apprends à faire du vélo

Skate / Roller / Trotinette

# LES ACTIVITÉS SPORTIVES EN SOIRÉE

SAISON 2023-2024

*Des parcours d'activités  
physiques et sportives  
en soirée pour tous*





# SPORT EN FAMILLE

## PARENTS / ENFANTS

TOUT PUBLIC

Activités gratuites

Vous souhaitez concilier pratique sportive et vie de famille ? **Faire du sport en famille** permet de profiter de moments privilégiés entre parent et enfant et d'optimiser le temps passé ensemble pour se défouler, s'amuser et rester en forme.

Votre enfant est âgé de 4 à 5 ans et vous ne savez pas vers quelle pratique sportive l'orienter ? Venez ensemble **découvrir diverses disciplines sportives** avec nous.

Vous serez accueillis par des éducateurs sportifs qui pourront vous aider à trouver la discipline pour laquelle vous et votre enfant êtes faits.

## - Tous les vendredis -

### **Sport en famille**

*Escalade / Badminton / Basket*

**17h-18h30**

*/ Complexe sportif Jesse Owens*

**> DU 6/11 AU 19/04**

### **Savoir rouler à vélo**

*Vélo non fourni*

**17h-18h30**

*/ MDH Marc Sangnier*

**> DU 11/09 AU 20/10**

**> DU 22/04 AU 28/06**



ENFANCE

# INITIATION SPORTIVE POUR LES 4-5 ANS

Tarif Enfants : 15€ par an  
pour 2 activités par semaine

## - Les mardis -

17h-18h

/ Complexe sportif Jesse Owens

### Baby Escalade

> Période 1 : DU 11/09 AU 20/10

> Période 2 : DU 06/11 AU 22/12

> Période 3 : DU 08/01 AU 09/02

> Période 4 : DU 26/02 AU 05/04

/ Complexe tennistique - rue de l'Eglantier

### Tennis

> Période 5 : DU 22/04 AU 28/06

## - Les jeudis -

17h-18h

/ Complexe sportif Colette Besson

### Éveil athlétique

> Période 1 : DU 11/09 AU 20/10

### Parcours motricité

> Période 2 : DU 06/11 AU 22/12

### Jeux de précision

> Période 3 : DU 08/01 AU 09/02

### Disque Golf

> Période 4 : DU 26/02 AU 05/04

### Surf urbain

> Période 5 : DU 22/04 AU 28/06





# LOISIRS SPORTIFS POUR LES 6-10 ANS

ENFANCE

Tarif Enfants : 15€ par an  
pour 2 activités par semaine

## - Les mardis -

18h-19h

/ Terrain de sports Saint-Blin

### Football

> Période 1 : DU 11/09 AU 20/10

/ Complexe sportif Jesse Owens

### Escalade

> Période 2 : DU 06/11 AU 22/12

### Acrosport

> Période 3 : DU 08/01 AU 09/02

### Escalade de vitesse

> Période 4 : DU 26/02 AU 05/04

/ Terrain de tennis

### Tennis

> Période 5 : DU 22/04 AU 28/06

## - Les jeudis -

18h-19h

/ Complexe sportif Colette Besson

### Boxe éducative

> Période 1 : DU 11/09 AU 20/10

### Sports collectifs

> Période 2 : DU 06/11 AU 22/12

### Tir à l'arc

> Période 3 : DU 08/01 AU 09/02

### Disque Golf

> Période 4 : DU 26/02 AU 05/04

### Surf urbain

> Période 5 : DU 22/04 AU 28/06



JEUNESSE

# SPORT EN SOIRÉE

## 11 ANS ET PLUS

Activités gratuites

- 11/17 ans -

### LES LUNDIS

**Multisports / Tennis de table**  
**Activités athlétiques**

17h-18h30

/ Complexe sportif Christine Caron

**Cross fit / Prépa physique**

18h30-20h30

/ Complexe sportif Christine Caron

- 18 ans et plus -

### LES JEUDIS

**Futsal**

20h30-22h

/ Complexe sportif Jesse Owens

- Lycéens -

de décembre à mars

### LES VENDREDIS

**Prépa Bac**  
**Escalade / Badminton**

17h-18h30

/ Complexe sportif Jesse Owens

# SPORTS ADULTES EN SOIRÉE

ADULTES

Forfait 73€\* par période pour 2 activités  
différentes maximum par semaine

\* 123€ pour les non-Gonessiens



## Fit Hiit

Lundi : 19h-20h30

/ Complexe sportif Christine Caron

Le HIIT (High Intensity Interval Training), qui signifie «entraînement par intervalle à haute intensité», est un programme sportif qui privilégie l'intensité à la durée. Toutefois, les éducateurs sportifs de la Ville étant tous formés Educateurs Sport Santé, adaptent les exercices aux capacités de chaque participant.



## Circuit Training

Jeudi : 19h-20h30

/ Complexe sportif Colette Besson

Dans la continuité des activités sport – santé, ces séances ont pour vocation de redonner goût à l'effort de manière adaptée et régulière.



## Yoga

Lundi : 19h-20h30

Jeudi : 9h-10h30

Jeudi : 19h-20h30

/ Complexe sportif Jesse Owens

Dispensé par une intervenante diplômée et formée Sport santé, le Yoga est une activité physique pratiquée individuellement ou collectivement avec un but de loisir, d'hygiène de vie, d'amélioration de sa condition physique, il s'agit donc d'un sport. De plus, comme cette discipline intègre dans sa pratique, des exercices de respiration, il apprend au mental à se relaxer dans des postures d'action comme les équilibres.

*Un tapis de sol et une couverture seront indispensables pour la pratique du Yoga - Matériel non fournis*

# LE GUIDE DES ACTIVITÉS SPORT SANTÉ

SAISON 2023-2024

*Des parcours d'activités  
physiques et sportives  
adaptées à votre niveau*





**REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE  
POUR RETROUVER UNE MEILLEURE SANTÉ AVEC  
UNE ORDONNANCE DE VOTRE MÉDECIN TRAITANT  
« PRESCRI'FORME » OU AVEC UN CERTIFICAT  
MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À  
LA REPRISE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Les activités proposées dans le cadre du dispositif sport santé sont conçues comme un parcours **permettant à chacun, et de façon adaptée, une reprise progressive d'une activité physique.**

Elles ont vocation à s'adresser à tous, en présentant un certificat médical de non-contre indication à la pratique d'une activité physique et/ou sportive, ou une prescription médicale dans le cadre du dispositif Prescri'forme.

**Les activités physiques sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés,** disposant d'une formation complémentaire Sport Santé niveau 1 « Forme et Bien-être ».



Le dispositif Prescri'forme permet aux personnes souffrant d'affection de longue durée (ALD), d'obésité ou d'hypertension artérielle (HTA) de bénéficier d'un accompagnement particulier pour améliorer leur état de santé par la pratique d'une activité physique adaptée.

**Dans ce cadre une prescription médicale est nécessaire.**



## La **REMISE** en **FORME**

Pour améliorer ou préserver  
votre forme physique  
et votre santé



**\* 15€ par période**

\* 25€ pour les  
non-Gonessiens

Du 11/09  
au 15/12/23  
Du 18/12/23  
au 15/03/24  
Du 18/03  
au 25/06/24

**La gymnastique d'entretien et de remise en forme permet d'améliorer ses facultés respiratoires, sa coordination, sa mémoire et son équilibre.**

Ces pratiques permettent aussi de travailler ses muscles, de s'assouplir, et d'augmenter son rythme cardiaque pour favoriser l'endurance. Par ailleurs, elle sollicite les articulations du corps.

Ces activités se pratiquent en salle et en groupe.

## NIVEAU 1

Exercices sur chaise ou avec appuis afin de travailler la posture, le maintien de la musculature et des articulations.

**Les bienfaits :** favorise le renforcement musculaire pour prévenir les chutes ou les blessures, entretient la souplesse pour pouvoir faire des mouvements quotidiens (lever les bras, faire ses lacets...).

**Quand ?** Lundi : 10h30-11h30 / *Complexe sportif Léo Lagrange*  
Vendredi : 10h30-11h30 / *Maison intergénérationnelle*

## NIVEAU 2

Exercices de renforcement dynamique pour une remise en condition physique dans le but de développer une autonomie sportive.

**Les bienfaits :** favoriser le travail en profondeur de la musculature.

**Quand ?** Lundi : 9h30-10h30 / *Complexe sportif Léo Lagrange*  
15h30-16h30 / *Complexe sportif Christine Caron*  
Mardi : 9h30-10h30 / *MDH Marc Sangnier*  
Vendredi : 9h30-10h30 / *Maison intergénérationnelle*

## NIVEAU 3

Exercices pour solliciter le muscle cardiaque, mais aussi pour renforcer la souplesse et la musculature.

**Les bienfaits :** développer son endurance, ses capacités respiratoires et maintenir son cœur en bonne santé. Contribue à la perte de poids.

**Quand ?** Vendredi : 9h-10h30 / *Complexe sportif Christine Caron*



# La MARCHÉ NORDIQUE

Aide à l'amincissement  
et fortifie les os



\* 15€ par période

\* 25€ pour les  
non-Gonessiens

Du 11/09  
au 15/12/23

Du 18/12/23  
au 15/03/24

Du 18/03  
au 25/06/24

**La marche nordique est une activité dont les effets sont très bénéfiques pour votre condition physique.**

La marche nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardiovasculaire d'un jogging à allure modérée.

La marche nordique permet au pratiquant de mieux respirer, en ayant par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation allant jusqu'à 60 % de plus par rapport à une pratique classique de la marche.



## **NIVEAU 1**

Activité de groupe, sur circuits de 3 ou 4 km avec une faible allure

**Les bienfaits :** renforcer son équilibre grâce au travail de coordination et à l'appui des bâtons.

**Quand ?** Lundi : 9h30-11h / *Stade Eugène Cognevaut*

## **NIVEAU 2**

Activité de groupe, sur circuits de 5 à 6 km avec une allure modérée

**Les bienfaits :** favoriser la souplesse des articulations (jambes, pieds, bras).

**Quand ?** Mardi : 9h30-11h / *Stade Eugène Cognevaut*

## **NIVEAU 3**

Activité de groupe, sur circuits de 7 km et plus avec une allure intense

**Les bienfaits :** favoriser la tonification de son corps et développer ses capacités respiratoires.

**Quand ?** Jeudi : 9h-11h / *Stade Eugène Cognevaut*



# OBJECTIF FORME OLYMPIQUE



\* 15€ par période

\* 25€ pour les non-Gonessiens

Du 11/09  
au 15/12/23

Du 18/12/23  
au 15/03/24

Du 18/03  
au 25/06/24

Inscrit dans l'héritage des Jeux Olympiques 2024, le Sport Santé est l'occasion de faire découvrir différentes pratiques sportives sous une forme adaptée favorisant une reprise d'activité de manière ludique et variée.

**Les bienfaits :** travailler de manière combinée la coordination, la souplesse, l'équilibre, la force et le rythme cardiaque. Développer les fonctions cognitives et la gestion du stress.

**Quand ?** LES LUNDIS

Du 11/09 au 15/12 - **Badminton**

14h30-15h30 / *Complexe sportif Christine Caron*

Du 18/12 au 15/03 - **Tennis**

14h30-15h30 / *Complexe Tennisque*

Du 18/03 au 21/06 - **Vélo**

14h30-15h30 / *Rdv Complexe sportif Christine Caron*



# KARATÉ SANTÉ



\* 15€ par période

\* 25€ pour les non-Gonessiens

Du 11/09  
au 15/12/23

Du 18/12/23  
au 15/03/24

Du 18/03  
au 25/06/24

**Le karaté et les arts martiaux permettent d'améliorer la masse et le tonus musculaire. Il aide aussi à améliorer le métabolisme contribuant ainsi à la perte de poids et à l'amélioration des capacités à se mouvoir plus facilement et rapidement. En étant régulier et pérenne vous améliorerez rapidement votre stabilité et votre coordination.**

**Les bienfaits :** la répétition des mouvements constitue un entraînement par intervalles améliorant la santé cardiovasculaire, abaissant votre tension artérielle et en ralentissant votre rythme cardiaque au repos.

## Quand ?

Mardi : 10h30-11h30 / *Complexe sportif Jesse Owens*



# CARDIO BOXING



**\* 15€ par période**

\* 25€ pour les non-Gonessiens

Du 11/09  
au 15/12/23  
Du 18/12/23  
au 15/03/24  
Du 18/03  
au 25/06/24

**Activité cardiovasculaire, le cardio-boxing est excellent pour la santé, pour la condition physique et mentale. Cette pratique permet le développement de l'endurance, la réduction de la tension artérielle, la stimulation du système cardiaque ou encore l'amélioration de la respiration.**

**Les bienfaits :** amélioration de la santé cardiaque, réduction du stress, amélioration de la coordination motrice, perte de poids et tonification musculaire.

## **Quand ?**

Vendredi : 10h-11h30 / *Complexe sportif Colette Besson*



# PILATES



\* 15€ par période

\* 25€ pour les  
non-Gonessiens

Du 11/09  
au 15/12/23  
Du 18/12/23  
au 15/03/24  
Du 18/03  
au 25/06/24

**Le « Pilates » est une activité de mise en forme physique douce pour entretenir, rééduquer et développer le corps à tout âge. Cette pratique s'inspire globalement d'autres techniques, comme la danse, la gymnastique ou le yoga.**

**Les bienfaits :** permet de travailler à la fois le corps et l'esprit en contribuant à assouplir, redresser, renforcer le corps tout en apaisant l'esprit.

### Quand ?

Vendredi : 14h30-16h / MDH Marc Sangnier



# TENNIS DE TABLE



\* 15€ par période

\* 25€ pour les non-Gonessiens

Du 11/09  
au 15/12/23  
Du 18/12/23  
au 15/03/24  
Du 18/03  
au 25/06/24

**Reconnue pour ses vertus de récupération, la pratique du tennis de table est utilisée dans un cadre médical, notamment dans la prévention de maladies.**

Au-delà de la pratique du tennis de table, sont proposés des exercices d'échauffement adaptés, généraux et cardiovasculaires, des étirements et des corrections de postures.

**Les bienfaits :** développe ou entretient la vitesse, l'équilibre, la coordination motrice et l'habileté psychomotrice, l'attention, la concentration et la prise de décision, la souplesse articulaire, la sollicitation mécanique du squelette, l'analyse de situation et l'orientation dans le temps et dans l'espace.

## Quand ?

Vendredi : 10h-11h / *Complexe sportif  
Christine Caron*



# ESCALADE



**L'escalade est un sport complet qui met en jeu l'ensemble du corps. Les membres du corps bougent, tirent, appuient avec force et précision sur de grandes amplitudes articulaires.**

L'escalade est un bon moyen de prévenir et limiter le mal de dos: on travaille la souplesse de la colonne dans différents axes, tout en gagnant / maîtrisant ses mouvements et sans choc lors des chutes, la corde amortissant la descente.

Cette activité se pratique en groupe, renforçant ainsi le lien social.

**\* 15€ par période**

**\* 25€ pour les non-Gonessiens**

Du 11/09  
au 15/12/23

Du 18/12/23  
au 15/03/24

Du 18/03  
au 25/06/24

**Les bienfaits :** travailler de manière combinée sa souplesse, son équilibre et sa force en gardant son cœur à un rythme modéré, développer les fonctions cognitives et sa coordination, gérer le stress.

## **Quand ?**

Vendredi : 15h-16h / *Complexe sportif Jesse Owens*



## SPORT À DOMICILE



Activités gratuites  
cycles de 12 séances

**Pour lutter contre la dépendance physique, des interventions à domicile d'éducateurs sportifs peuvent être organisées afin de proposer aux personnes bénéficiaires des exercices physiques adaptés pour leur redonner l'habitude de l'effort.**

L'objectif étant, au bout d'une session d'intervention, de faire intégrer les bénéficiaires aux activités de groupe inscrites dans le programme Sport Santé.

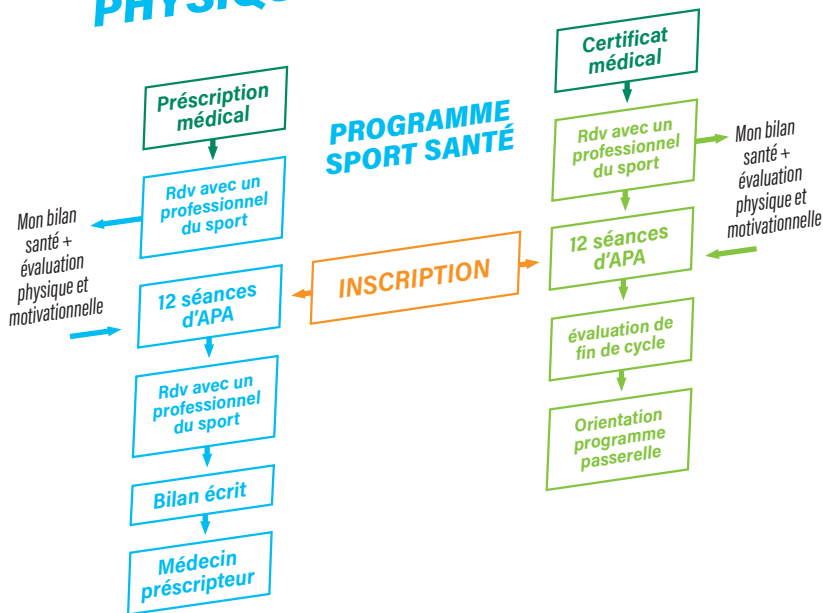
**Les bienfaits :** accompagnement individualisé à domicile afin de retrouver des capacités physiques suffisantes pour aller vers l'autonomie. Travail sur les gestes, les postures, les exercices de motricité fine et globale. Travail sur l'équilibre pour prévenir les chutes.

### **Quand ?**

En journée, sur rendez-vous



# PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE





COMPLEXE SPORTIF  
COLETTE BESSON

## LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Gonesse dispose d'un grand nombre d'équipements sportifs. Pour donner à chaque habitant la possibilité de faire du sport près de chez lui, ces équipements sont répartis dans tous les quartiers de la Ville



## Quartier Madeleine - Saint Blin

---

### Complexe sportif Christine Caron

*/ Rue Max Linder - Accès réglementé*

### Terrain de football

*/ Chemin de Saint-Blin - Accès libre*

### Complexe sportif Jesse Owens

*/ Rue Nelson Mandela - Accès réglementé*

### Parc Urbain Saint Blin

*/ Accès libre*

### Terrain de sports Saint Blin

*/ Accès libre*

## Quartier des marronniers

---

### Complexe sportif Colette Besson

*/ Rue Jean Moulin - Accès réglementé*

### Terrain de sports des Marronniers

*/ Rue Jean Moulin - Accès libre*

### Golf de Gonesse

*/ Avenue Pierre Salvi - Accès réglementé*

## Quartier de la fauconnière

---

### Complexe sportif Léo Lagrange

*/ Avenue Léon Blum - Accès réglementé*

### Complexe sportif Raoul Vaux

*/ Square des Sports - Accès réglementé*

*Un programme de réhabilitation est en cours*

### Salle d'Haltérophilie et de Musculation

*/ Square des Sports - Accès réglementé*

*Un programme de réhabilitation est en cours*

### Terrain de sports de la Fauconnière

*/ Square des Sports - Accès libre*

### Piscine Intercommunale

*/ Square des Sports - Accès réglementé*

*Un programme de réhabilitation est en cours*

### Terrain de sports de la Garenne

*/ Square de la Garenne - Accès libre*

## Quartier du centre-ville

---

### Complexe de tennis de l'églantier

*/ Rue de l'églantier - Accès réglementé*

### Stade Eugène Cognevaut

*/ Rue Claret - Accès réglementé*

### Gymnase Eugène Cognevaut

*/ Rue Claret - Accès réglementé*

### Terrain de sports Jean Jaurès

*/ Place Jean Jaurès - Accès libre*

### Terrain de sports Furmanek

*/ Rue Furmanek - Accès libre*

*Renseignements*

# DIRECTION DES SPORTS

sports@mairie-gonesse.fr  
01 34 45 10 68

